

га. Противостояние в жизни россиян коллективистских и индивидуалистических форм социального поведения приводит к качественному изменению совладающего поведения, усиливает его взаимосвязь со многими характеристиками внутренней среды организма, детерминирующими воздействиями внешних обстоятельств, способствует успешному решению многих проблем экономической деятельности предпринимателей.

И.О. Ахметшина, О.А. Рудей
г. Екатеринбург
РГППУ

Теоретические подходы к изучению феномена копинг-поведения в психологии

Работы, посвященные изучению феномена копинг-поведения, появляются в зарубежной психологии со второй половины XX века. В работе немецких авторов используется термин «bewältigung» (преодоление). Отечественные исследователи понятие «копинг-поведение» интерпретируют как совладающее поведение или психологическое преодоление.

Копинг-поведение подразумевает индивидуальный способ совладания человека с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в его жизни и с личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.

Понятие «копинг» интерпретируется по-разному в разных психологических школах.

Первый подход – неопсихоаналитический. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование

копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Второй подход определяет копинг как качества личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. А.Биллингс и Р.Моос выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией.

1. Копинг, нацеленный на оценку, – преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка и др.

2. Копинг, нацеленный на проблему, – совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса.

3. Копинг, нацеленный на эмоции, – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

В третьем подходе *копинг выступает как динамический процесс,* который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими

факторами. Р.Лазарус и С.Фолькман обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление, является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

Р.Лазарус выделил три типа стратегий совладания с угрожающей ситуацией: механизмы защиты Эго; прямое действие – нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом; совладание без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует.

А.Нэзу, Т.Дзурилла, М.Голдфрид первыми описали процесс разрешения социальных проблем или копинг-процесс. Это явилось теоретически важным моментом в изучении формирования активного совладающего поведения – стратегий разрешения проблем. Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом, в результате которого формируется общая социальная компетентность личности.

Авторы выделили пять компонентов копинг-процесса.

1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонентов для общего ознакомления.

2. Определение и формулирование проблемы, ее описание в конкрет-

ных терминах и идентификация специфических целей.

3. Генерация альтернатив, разработка многочисленных возможных вариантов решения проблемы.

4. Выбор оптимального варианта решения проблемы.

5. Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждением его эффективности.

Дж.Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил три группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

- Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

- Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

- Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

По мнению С.Фолькман и Р.Лазаруса, копинг выполняет две основные функции:

- регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);

- управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Обе эти функции осуществляются в большинстве стрессовых ситуаций. Их количественное соотношение зависит от того, как оцениваются стрессовые ситуации. Оценка происходящего играет важную роль в процессе эволюции человека, от нее зависит интенсивность и характер эмоций, которые испытывает человек, встречаясь с проблемами.

Н.В. Гафарова
г. Екатеринбург
УрГУ им. А.М. Горького

**Исследование влияния
совладающего и защитного
поведения на формирование
синдрома профессионального
выгорания у медицинских
сестер**

В последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным с профессиональным стрессом и синдромом профессионального выгорания (СПВ) в частности. Особое внимание привлекают особенности влияния выгорания на профессиональную деятельность и состояние здоровья тех специалистов, чья работа тесно связана с интенсивным и эмоционально напряженным взаимодействием с людьми. По мнению большинства авторов, синдром эмоционального выгорания наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, связанных с оказанием помощи другому человеку, испытывающему негативные переживания и оказавшемуся в критической ситуации. Так, Н.В. Грипина, рассматривая понятие выгорания, обозначает его как переживаемое человеком состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, что, по сути дела, тождествен-

но хроническим стрессовым ситуациям. Повседневное напряжение в профессиональной деятельности приводит к переутомлению. Таким образом, синдром выгорания в самом общем виде можно определить как неадаптивную реакцию на стресс, возникающий в результате профессиональной деятельности.

Так, Б.Д. Карвасарский, в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации рассматривает копинг-поведение и механизмы психологической защиты.

Существуют большие сложности в разграничении механизмов защиты и совладания (копинг-поведение). Наиболее распространенной является точка зрения, согласно которой психологическая защита характеризуется отказом индивида от конструктивного решения проблемы, а способы совладания подразумевают необходимость проявлять продуктивную активность, стремление справиться с трудностями. Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками. Во-первых, они бессознательны, во-вторых, они искажают, отрицают или фальсифицируют реальность. Б.Д. Карвасарский подчеркивает, что психологическая защита пассивна и неконструктивна, в то время как копинг-механизмы активны и конструктивны. Если процессы совладания (копинг-поведение) по Р. Лазарусу направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы психологической защиты направлены на смягчение психического дискомфорта. Копинг-поведение может использоваться человеком сознательно, выбираться им и изменяться в зависимости от ситуации, а механизмы психологической защиты не-